



## **Psychotherapie: Verfahren / Begriffserklärungen**

### **Psychoanalytische Psychotherapie**

Psychoanalytische Psychotherapie ist eine wirksame und wissenschaftlich gut erforschte Psychotherapiemethode, die in der psychotherapeutischen Behandlung eines breiten Spektrums von psychischen und psychosomatischen Krankheiten und Lebensschwierigkeiten und -krisen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet wird.

Der psychoanalytische Ansatz orientiert sich an der von Sigmund Freud begründeten Psychoanalyse, in der die biografische Prägung des Menschen und das Unbewusste eine bedeutende Rolle spielen. Ziel dieser Behandlungsmethode ist es, die den Symptomen und Lebensschwierigkeiten zugrunde liegenden unbewussten Ängste, Wünsche und Themen aufzudecken und in der therapeutischen Beziehung zu bearbeiten.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie ist eine Form der Psychotherapie mit anerkannt wirksamen, psychologisch begründeten Verfahren zur Behandlung psychischer Störungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Das Ziel ist es, Veränderungen von Gefühlen, Gedanken, Einstellungen sowie Veränderungen im Verhalten und Handeln herbeizuführen. Die moderne Verhaltenstherapie betrachtet menschliches Leiden in erster Linie als Ergebnis von Lernprozessen. Durch die Anwendung von Verhaltens- und Lernprinzipien kann die Einstellung verändert werden. Es geht darum, eigene Verhaltensmuster zu analysieren und Bedingungen zu identifizieren, die das Problemverhalten begünstigen.

Die Aufgabe der Verhaltenstherapeuten:innen besteht darin, die Patienten beim Erreichen ihrer Ziele in optimaler Weise zu unterstützen. Die Hilfe zur Selbsthilfe steht dabei im Mittelpunkt.

<https://www.avm-ch.ch/was-ist-verhaltenstherapie>

### **Systemische Psychotherapie**

Systemische Psychotherapie ist ein eigenständiges Verfahren mit einer Vielzahl von Methoden und Anwendungsbereichen.

Ursprünglich aus der Familientherapie entwickelt, kommt die Systemische Therapie und Beratung heute in der Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen zum Einsatz. Sie betrachtet den einzelnen Menschen im Beziehungsnetz seines Umfeldes und sieht Symptome als ungeeignete Lösungsversuche in den bestehenden Beziehungsmustern. Interventionen haben zum Ziel, diese Muster deutlich werden zu lassen, Ressourcen zu aktivieren und die Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten der Beteiligten



lösungsorientiert zu erweitern. Welches System als relevant angesehen wird, hängt von der Symptomatik sowie den davon betroffenen und daran beteiligten Personen ab.

<https://www.ief-zh.ch/Systemische-Psychotherapie/Thema-Systemische-Psychotherapie>

**Psychotherapie** wird überwiegend als Einzeltherapie angewendet. Je nach Problematik oder spezifischen Schwierigkeiten wie z.B. soziale Hemmungen und Ängste kann auch eine Gruppentherapie sinnvoll sein. Weitere "Settings", also Anwendungsbereiche, sind Paartherapie oder Familientherapie bei Konflikten und Schwierigkeiten innerhalb einer Paarbeziehung oder Familie.

### **Psychologe / Psychologin**

Die Berufsbezeichnung „Psychologe“ bzw. „Psychologin“ ist geschützt und dient dem Konsumentenschutz. Nur wer einen Master-, Lizentiats- oder FH-Diplomabschluss in Psychologie besitzt, darf sich in der Schweiz als „Psychologin“ oder „Psychologe“ bezeichnen.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesetze-und-bewilligungen/gesetzgebung/gesetzgebung-berufe-im-gesundheitswesen/gesetzgebung-psychologieberufe.html>

<https://svkp-aspc.ch/media/general/SVKP-D-Berufsbild-KP-2021-03-14.pdf>

### **Psychiater / Psychiaterin**

Ein:e Psychiater:in verfügt über ein abgeschlossenes Medizinstudium und hat im Anschluss eine anerkannte Weiterbildung in Psychiatrie und Psychotherapie absolviert.

Ein:e Psychiater:in kann Medikamente verschreiben, Zeugnisse ausstellen und wie alle Ärzte über die Grundversicherung abrechnen.

### **Links**

Was ist eine Psychotherapie?

<https://www.youtube.com/watch?v=AopfUaPT3MA>

Psychiater, Psychologe oder Psychotherapeut?

<https://www.youtube.com/watch?v=Tpm9t9uhJak>

Zürich, 07.08.2023